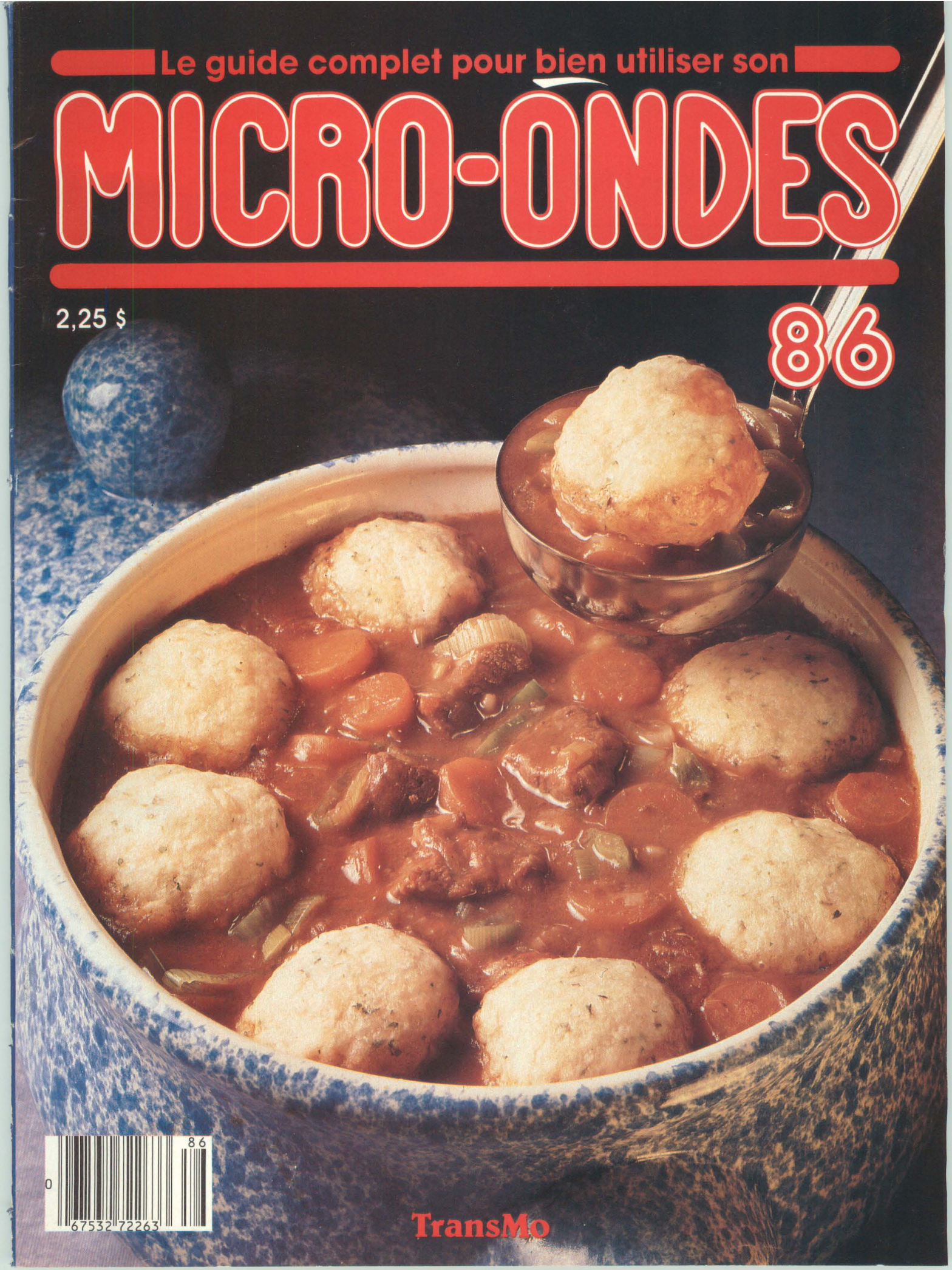
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

86



0 67532 72263 86

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES

VOLUME 7 **FASCICULE 86**

CUISINEZ POUR DEUX
Des salades originales **2357**

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau à la noix de coco **2362**

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des soupes à toutes les sauces **2364**

CUISSON COMBINÉE 21
Gâteaux meringués **2369**

RECETTE VEDETTE
Poitrines de dinde farcies **2374**

CUISINE MICRO-ONDES 70
Adaptation d'une recette : les pains **2376**

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 21
Délices de poisson **2380**

PLAT JEUNESSE
Côtes levées aigres-douces **4e couverture**

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIRez COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN SEPT 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) »

ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Des omelettes sucrées et salées, succulentes, juteuses et dorées, grâce à la cuisson combinée.

Des amuse-gueule aux fruits de mer, pour vous ouvrir l'appétit. Un vrai régal pour l'oeil et le palais.

L'Action de Grâces, en beauté, soulignée de façon magistrale par un festin de mets traditionnels : dinde garnie, maïs et tarte à la citrouille.

Plus...

Des plats végétariens, un cassoulet, le fenouil et une tarte aux framboises.

Des salades originales

Rien de plus facile à réussir qu'une délicieuse salade croquante et colorée ! Pour un repas léger ou une collation rapide, préparez une de ces recettes savoureuses, toutes plus appétissantes les unes que les autres !

En préparant des salades, même pour deux personnes, faites preuve d'imagination. Combinez une foule d'ingrédients de votre choix, en mariant astucieusement couleurs et saveurs. De plus, le four micro-ondes vous facilite la tâche.

De nos jours, la petite salade de légumes frais aromatisée d'une vinaigrette ordinaire fait triste figure devant les préparations beaucoup plus exotiques de plus en plus populaires. Ainsi, la vogue des salades chaudes a fait son chemin et de plus en plus de gourmets constatent qu'elles s'apprêtent facilement grâce aux micro-ondes.

Une des idées nouvelles consiste à incorporer du bacon croustillant à vos salades et à utiliser le gras dans la préparation d'une vinaigrette chaude et savoureuse. Pour une saveur légèrement sucrée, ajoutez quelques morceaux de fruits; pour une texture croquante, incorporez des amandes hachées. Le fait de réchauffer les ingrédients et la vinaigrette permet aux différentes saveurs de bien se combiner, surtout si vous réfrigérez la salade pendant quelque temps avant de servir.

Une salade est toujours meilleure fraîchement préparée, mais vous pouvez congeler la salade de chou colorée, dont la recette figure à la page 2358.

Salade méditerranéenne

3 min

Temps d'attente : aucun

1 paquet de 4 oz/100 g de chou-fleur surgelé
1 carotte coupée en lanières de 2 po x ¼ de po/5 cm x 5 mm
2 cuil. à soupe d'eau
½ poivron rouge, épépiné et coupé en lanières de 2 po x ¼ de po/5 cm x 6 mm
1 branche de céleri coupée en bâtonnets de ¼ de po/6 mm
6 olives vertes ou noires
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à café de sucre
sel et poivre
1 pincée d'origan séché

2 PERSONNES

Salade méditerranéenne

1 Mêlez chou-fleur, carotte et eau, couvrez et enfournez 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à ce que les légumes soient chauds et croquants, en remuant à mi-temps.
2 Incorporez poivron, céleri et olives et réservez.
3 Combinez le vinaigre, l'huile, le sucre, le sel, le poivre et l'origan; versez sur les légumes et mélangez soigneusement.
4 Couvrez et réfrigérez 8 h ou jusqu'au lendemain. Pour servir, égouttez légèrement l'excès de vinaigrette, puis transvidez dans un saladier.

Salade d'épinards

1¼ min

Temps d'attente : aucun

4 oz/100 g d'épinards frais, parés, rincés et déchiquetés
½ boîte de 11 oz/312 g de mandarines égouttées
4 oz/100 g de germes de soja frais
3 oz/75 g de dinde fumée coupée en julienne
1 oz/25 g de noix de Grenoble, en moitiés
1 tranche de bacon coupée en petits morceaux

VINAIGRETTE
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
½ cuil. à café de ciboulette séchée
1 pincée de sel à l'oignon
1 pincée de moutarde sèche
poivre noir

2 PERSONNES

1 Dans un grand saladier, superposez épinards, mandarines, soja, dinde et noix de Grenoble. Réservez.
2 Faites cuire le bacon dans un plat peu profond, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Retirez-le avec une écumoire et réservez le gras. Une fois refroidi, émiettez le bacon et ajoutez-le à la salade.
4 Incorporez tous les ingrédients de la vinaigrette au gras de bacon.
5 Réchauffez la vinaigrette de 20 à 30 s à MAX., remuez et versez sur la salade. Servez sans délai.

Conseils du chef

Ne vous servez pas de papier absorbant pour faire cuire le bacon, car vous devez réserver le gras pour la vinaigrette. Couvrez le plat d'une pellicule plastique entrouverte tout simplement.

Salade de chou multicolore

1 min

Temps d'attente : aucun

6 oz/175 g de chou pommé blanc ou vert finement déchiqueté
1 carotte râpée
¼ de poivron vert épépiné et haché fin
½ petit oignon haché fin
sel

VINAIGRETTE
1 ½ cuil. à café de sucre
5 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
2 cuil. à soupe d'eau
1 pincée de graines de céleri
poivre

2 PERSONNES

1 Mélangez chou, carotte, poivron et oignon dans un grand saladier; salez, couvrez et laissez reposer 1 h.
2 Pour la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients et enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition. Laissez refroidir légèrement.
3 Égouttez et rincez les légumes, transvidez-les dans le saladier et arrosez de vinaigrette. Remuez soigneusement et réfrigérez avant de servir.

Salade d'épinards

Repas de fête en semaine

PAUL GRATER

Salade exotique

6 min

Temps d'attente : 10 min

3 oz/75 g de grosses spirales (rotini)
½ cuil. à café de sel
2 cuil. à café d'huile végétale
1 ¾ tasse/400 ml d'eau bouillante
1 oz/25 g de noix d'acajou non salées, grossièrement hachées
2 cuil. à café de graines de tournesol
1 branche de céleri tranchée
1 petite pomme à couteau rouge, évidée et hachée fin
1 boîte de 4 oz/100 g de maïs sucré en grains bien égoutté
1 oz/25 g de jambon de Bayonne détaillé en lanières fines de 1 po/2,5 cm

VINAIGRETTE
2 cuil. à soupe d'huile de noix
2 cuil. à café de vinaigre de vin
¼ de cuil. à café de moutarde de Dijon ou de moutarde anglaise
sel et poivre
¼ de cuil. à café de sucre
2 cuil. à café de ciboulette hachée

2 PERSONNES

1 Déposez les pâtes dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, ajoutez le sel, l'huile et l'eau bouillante. Remuez, couvrez et enfournez 6 min à MAX., puis laissez reposer 10 min, égouttez et rincez abondamment à l'eau froide.

2 Versez les pâtes dans un grand saladier, incorporez le reste des ingrédients de la salade.

3 Pour la vinaigrette, mêlez tous les ingrédients dans un bocal avec couvercle, agitez, puis versez sur la salade. Remuez soigneusement et servez chaud ou froid.

Un menu appétissant
En entrée, cette salade délicieuse donne le ton au repas. Comme plat principal, servez un rôti de porc glacé aux panais (fascicule 39, p. 1074); pour 2 personnes, diminuez les ingrédients de moitié et suivez les indications de la recette concernant les temps de cuisson. Des pommes de terre en purée ou des croquettes et des haricots verts frais font d'excellents légumes d'accompagnement. Pour terminer ce repas copieux, servez des poires fondantes (fascicule 54, p. 1485) : préparées d'avance, elles se réchauffent, le moment venu, en un éclair aux micro-ondes. Il suffit de les enfourner 2 ou 3 min à MAX.

Le choix du vin
Servez un vin blanc léger avec ce repas, un frascati bien froid, par exemple.

Salade de poulet à l'italienne

7 min

Temps d'attente : aucun

2 morceaux de poulet (1 lb/450 g environ)
½ cuil. à café d'origan séché
3 cuil. à soupe de vin rouge
1 cuil. à soupe d'oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 rondelles d'ananas en conserve coupées en petits morceaux
1 tomate épépinée et hachée
6 olives noires dénoyautées et émincées
sel et poivre

VINAIGRETTE
3 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de persil haché
1 pincée d'origan séché
1 pincée de sucre

2 PERSONNES

1 Déposez le poulet dans un plat peu profond, les parties les plus charnues vers l'extérieur, et parsemez d'origan.
2 Arrosez de vin rouge, couvrez et enfournez de 6 à 8 min à MAX., en retournant le poulet à mi-temps. Retirez et réservez le poulet.
3 Versez 1 cuil. à soupe de jus de cuisson dans un bol et faites-y suer l'oignon et l'ail, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX.
4 Désossez le poulet et coupez-le en petits morceaux. Incorporez-le à l'oignon et à l'ail, avec l'ananas, la tomate et les olives.
5 Pour la vinaigrette, mêlez tous les ingrédients et assaisonnez au goût. Versez sur la salade et remuez délicatement. Couvrez et réfrigérez au moins 3 h avant de servir.

Conseils minceur

Cette salade contient environ 445 cal/1 870 kJ par portion. Pour en diminuer l'apport en calories, enlevez la peau du poulet avant de le faire cuire, omettez l'huile et le sucre dans la vinaigrette. Chaque portion n'apportera plus que 275 cal/ 1 155 kJ.

Salade de poulet à l'italienne

Salade verte chaude

11¼ min

Temps d'attente : aucun

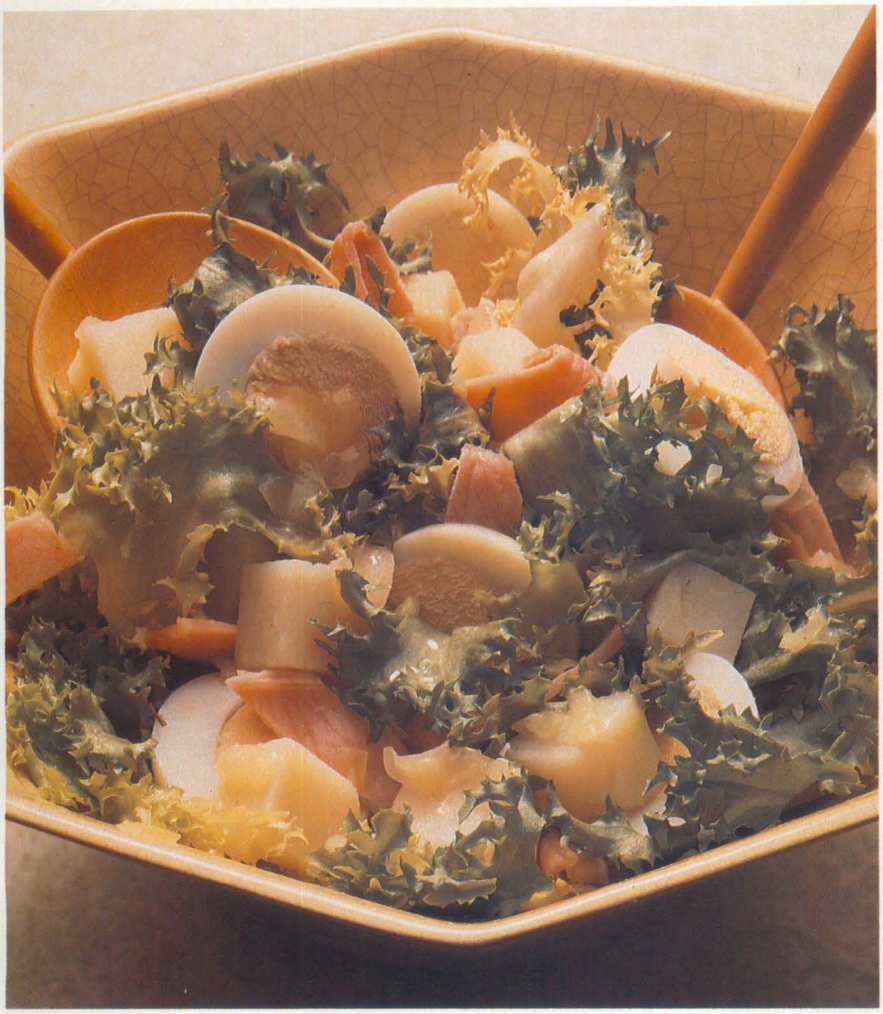
Une salade chaude excellente en entrée ou servie avec le plat principal.

2 tranches de bacon coupées en quatre
1 cuil. à soupe d'oignon haché
2 cuil. à café de fécule de maïs
½ tasse/125 ml d'eau
1 cuil. à soupe de cassonade
poivre
¼ de cuil. à café de graines de céleri
2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre
1 petite laitue iceberg, les feuilles détachées

CROÛTONS
2 cuil. à soupe d'huile végétale
2 tranches de pain coupées en dés de ¼ de po/5 mm

2 PERSONNES

1 Préparez les croûtons : faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les indications du fabricant; versez-y l'huile et les cubes de pain et enfournez 2 min à MAX., jusqu'à ce que le pain soit croustillant et doré, en remuant 1 ou 2 fois. Égouttez sur du papier absorbant et réservez.
2 Faites cuire le bacon, à couvert, dans une cocotte de 5 tasses/1,25 l, de 1 ½ à 2 min à MAX. Égouttez sur du papier absorbant.
3 Faites suer l'oignon dans 1 cuil. à soupe de gras de bacon, à découvert, 1 ou 1 ½ min à MAX.
4 Délayez la fécule de maïs dans 1 cuil. à soupe d'eau et versez dans la cocotte, avec la cassonade, le poivre et les graines de céleri. Incorporez le reste de l'eau et le vinaigre et faites chauffer de 1 ½ à 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant toutes les 30 s.
5 Déposez les feuilles de laitue dans un saladier, ajoutez le bacon émietté, puis arrosez de vinaigrette. Remuez délicatement et enfournez de 10 à 15 s à MAX.
6 Garnissez de croûtons et servez aussitôt.



Salade d'endives

7 min

Temps d'attente : 2 min

8 oz/225 g de pommes de terre, coupées en cubes de ½ po/12 mm
5 cuil. à soupe d'eau
1 cuil. à café de farine tout usage
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
2 cuil. à café de sucre
sel
2 tranches de bacon coupées en menus morceaux
1 cuil. à soupe d'oignon haché
1 petite endive déchiquetée
1 oeuf dur, écalé et tranché

2 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre dans 2 cuil. à soupe d'eau, à couvert, de 2 à 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez reposer 2 min et égouttez.

Salade d'endives

2 Mélangez le reste de l'eau, la farine, le vinaigre, le sucre et le sel, puis faites chauffer de 1 ½ à 2 min à MAX., en remuant toutes les 30 s. Réservez.
3 Faites cuire le bacon, à couvert, dans un plat peu profond, 1 ½ ou 2 min à MAX., en le retournant 1 fois. Retirez-le à l'aide d'une écumoire, en réservant le gras.
4 Faites suer l'oignon dans le gras de bacon, à couvert, 1 min à MAX., puis incorporez le mélange de farine et de vinaigre et faites chauffer 1 min, à découvert, en remuant 1 fois. Incorporez les pommes de terre et le bacon et réservez.
5 Déposez les feuilles d'endive dans un saladier et incorporez la préparation aux pommes de terre. Ajoutez les tranches d'oeuf dur et remuez le tout délicatement. Servez immédiatement.

Salade de riz

3 min

Temps d'attente : aucun

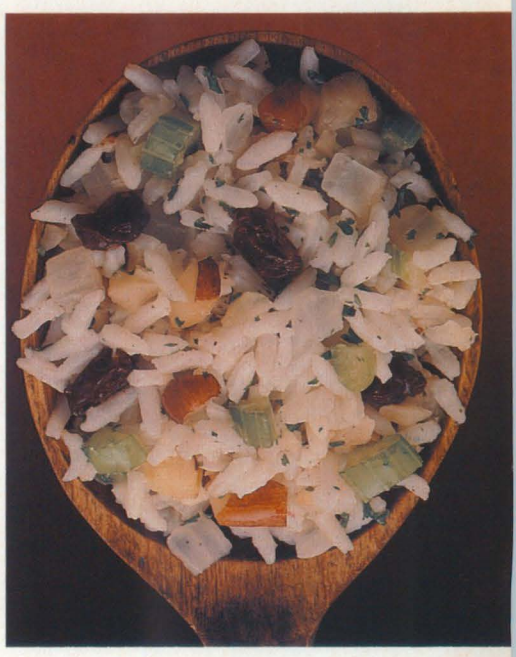
2 cuil. à soupe de beurre
3 cuil. à soupe de noisettes hachées
1 branche de céleri hachée
1 pomme à couteau hachée fin
1 morceau de concombre de 1 po/2,5 cm, coupé en dés
1 oz/25 g de raisins secs
1 tasse/80 g de riz cuit à grains longs
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

VINAIGRETTE
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
3 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 pincée de sel à l'ail
1 cuil. à café de jus de citron
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Faites blondir les noisettes, le céleri et les morceaux de pomme dans le beurre, à couvert, de 2 à 2 ½ min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez concombre, raisins secs, riz, persil, sel et poivre.
3 Pour la vinaigrette, mélangez tous les ingrédients dans un petit bol.
4 Versez sur la salade et remuez délicatement. Réchauffez, à couvert, 1 ou 1 ½ min à MAX. avant de servir.

Salade de riz



Gâteau à la noix de coco

Avec le concours du four micro-ondes, ce gâteau spécial s'apprête sans problèmes. Magnifiquement décorée de fruits confits et de glace satinée, cette pâtisserie agrémentera vos goûters de fête.

Ce gâteau à la noix de coco, joliment décoré de fruits confits, est riche et moelleux. De texture homogène et fondante, grâce au mode de préparation utilisé, ce gâteau ne doit surtout pas trop cuire : retirez-le donc du four en temps opportun, puis laissez-le reposer. Les parties encore humides disparaîtront pendant le temps d'attente. Il est préférable de décorer le gâteau pendant qu'il est encore chaud, afin de gagner du temps : réchauffez d'abord la confiture aux micro-ondes, puis badigeonnez bien le dessus et les côtés du gâteau. Garnissez-le ensuite de noix de coco séchée et grillée, aux micro-ondes bien entendu. Servez-vous finalement d'une macédoine de fruits confits, pour la décoration, ou si vous préférez, utilisez seulement une ou deux variétés de fruits.

Ce gâteau se conserve parfaitement bien pendant deux jours, dans une boîte hermétique.

Temps de cuisson

Les temps de cuisson varient en fonction de la puissance (en watts) et des dimensions de votre four.

Les temps indiqués sont adaptés aux fours de 650 et de 700 watts. Surveillez la cuisson de près et vérifiez

PAUL GRATER

toujours l'état du gâteau avant de le remettre au four. Les temps de cuisson pour un four de 500 watts sont indiqués entre parenthèses.

Gâteau à la noix de coco

9¾ min

Temps d'attente : 5 min

6 oz/175 g de beurre
¾ de tasse/175 g de sucre super fin (sucre semoule)
le zeste finement râpé de 1 citron
3 gros oeufs battus
1 ⅝ tasse/200 g de farine tout usage
1 cuil. à café de poudre à pâte
2 oz/50 g de noix de coco séchée

2 cuil. à soupe de jus de citron
DÉCORATION
5 cuil. à soupe de noix de coco séchée
6 cuil. à soupe de confiture d'abricots
4 oz/100 g de macédoine de fruits confits
gingembre confit, cerises au marasquin et morceaux d'angélique

8 À 10 TRANCHES

1 Graissez un moule de 8 ½ x 4 ½ x 3 po/22 x 12 x 7,5 cm et foncez la base de papier ciré. Graissez le papier.

2 Dans un grand bol, faites amollir le beurre 15 s à MIN. (four de 500 watts, 30 s). Battez le beurre, le sucre et le zeste en crème, puis incorporez les oeufs, un à la fois, en fouettant bien.

3 Tamisez la farine et la poudre à pâte, puis incorporez au mélange crémeux. Ajoutez la noix de coco et le jus de citron et mélangez délicatement le tout avec une cuiller de métal. Versez dans le moule et lissez la surface.

4 Déposez le moule dans le four, sur une soucoupe renversée, et faites cuire le gâteau 7 min à MAX. (four de 500 watts, 7 ou 8 min) jusqu'à ce que la surface soit encore légèrement humide, en tournant le moule du quart toutes les 2 min. Laissez reposer 5 min.

5 Renversez le gâteau sur une grille et retirez le papier ciré. Retournez le gâteau et laissez-le refroidir.

6 Entre-temps, versez la noix de coco dans un sac de cuisson et fermez le sac lâchement avec un élastique. Enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX. (four de 500 watts, 2 ou 2 ½ min), jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, en secouant le sac toutes les 20 s. Étalez la noix de coco grillée sur une assiette.

7 Filtrez la confiture dans un petit bol et réchauffez-la 1 ou 1 ½ min à MAX. (four de 500 watts, 1 ½ ou 2 min), en remuant 1 fois.

8 Badigeonnez les côtés du gâteau avec le tiers de la confiture, puis garnissez de noix de coco grillée. Étalez la moitié du reste de la confiture sur le dessus, puis décorez le gâteau de fruits confits, de gingembre, de cerises et d'angélique. Badigeonnez du reste de confiture, puis laissez le gâteau refroidir complètement.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Une macédoine de fruits confits, tels de l'écorce d'orange et de l'ananas, combinée à du gingembre, des cerises et de l'angélique est particulièrement décorative.

► **Pour assurer une cuisson uniforme,** déposez le moule sur une soucoupe renversée (étape 4), de manière que les micro-ondes pénètrent plus facilement la base du gâteau.

► **Pour vérifier la cuisson** (étape 4), examinez les bords du gâteau : ils doivent s'éloigner légèrement des parois du moule. La surface sera encore humide en certains endroits. Laissez le gâteau reposer et si la surface est encore humide après le temps d'attente, enfournez le gâteau quelques secondes de plus.

► **Avant de démouler le gâteau** (étape 5), couvrez la grille de papier ciré, pour éviter de marquer la surface du gâteau.

► **Secouez fréquemment le sac rempli de noix de coco** (étape 6) pour empêcher que cette dernière ne brûle.

► **Lorsque vous réchauffez de la confiture** (étape 7) aux micro-ondes, surveillez-la de près car elle peut brûler facilement.

► **Pour garnir les bords** du gâteau, badigeonnez-les de confiture chaude, puis, en tenant le gâteau fermement par la base et le dessus, pressez les bords recouverts de confiture dans la noix de coco grillée.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Le gâteau nature se congèle quatre mois au maximum. Laissez-le refroidir complètement avant de l'envelopper soigneusement dans du papier aluminium ou un sac à congélation. Pour décongeler, déballez le gâteau et déposez-le sur une assiette. Enfournez 4 min à DÉCONGÉLATION (four de 500 watts, 4 ½ min), jusqu'à ce qu'il soit légèrement chaud. Laissez reposer 5 min, puis badigeonnez de confiture, garnissez et décorez le gâteau.

Des soupes à toutes les sauces

Il suffit d'ouvrir une boîte de soupe en conserve pour donner un air de fête à une sauce ou à un plat en casserole ordinaire.

Rehaussez la saveur de vos plats-minute en y incorporant une soupe en conserve. On en trouve une très grande variété sur le marché; les soupes peuvent aussi servir à confectionner de délicieux caris et plats en casserole.

Faites provision de soupes en conserve qui peuvent se garder jusqu'à deux ans, pourvu que la boîte soit intacte. Pour un goûter éclair, faites-la chauffer directement dans un bol à soupe; pour rehausser instantanément un plat, incorporez une soupe aux autres ingrédients.

Souvent, les plats cuisent tellement rapidement aux micro-ondes que les différentes saveurs ne peuvent se combiner convenablement : en ajoutant une soupe en conserve à vos plats, vous en rehaussez la saveur à tout coup. Choisissez une soupe ordinaire telle une crème de champignons ou de poulet, qui se marie bien à une foule d'ingrédients, ou arrêtez votre choix sur un potage de volaille épicé (mulligatawney) ou une bisque.

Boeuf bourguignon aux boulettes de pâte

RAY DUNS

Boeuf bourguignon aux boulettes de pâte

28 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de bifteck de palette maigre, coupé en cubes de ½ po/12 mm
2 poireaux émincés
6 oz/175 g de carottes émincées
1 navet tranché fin
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de sauce Worcestershire
2 boîtes de 15,3 oz/435 g de soupe au boeuf et légumes ou de potage écossais
sel et poivre

BOULETTES DE PÂTE

1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
2 oz/50 g de suif
½ cuil. à café de thym ou de fines herbes mélangées
3 à 4 cuil. à soupe d'eau

4 PERSONNES

1 Déposez tous les ingrédients du ragoût dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, remuez, couvrez et faites cuire de 23 à 25 min à MED.-MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant toutes les 5 min.

2 Préparez les boulettes : mélangez farine, suif et fines herbes et assaisonnez généreusement. Incorporez juste assez d'eau pour obtenir une pâte souple et façonnez huit boulettes.

3 Déposez délicatement les boulettes dans le ragoût, couvrez et enfournez 5 min à MAX., jusqu'à ce que les boulettes soient cuites.

Boeuf à l'orientale

13 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 10,2 oz/290 g de crème de champignons
1 boîte de 15 oz/425 g de soupe au poulet et riz
12 oz/375 g de boeuf cuit, paré et coupé en cubes
1 petit oignon finement haché
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 3 oz/75 g de nouilles sautées
2 oz/50 g d'amandes effilées

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez les soupes dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, puis incorporez le boeuf, l'oignon, l'ail et 2 oz/50 g de nouilles sautées. Couvrez et enfournez 3 min à MAX., jusqu'à ébullition.

2 Remuez, puis diminuez la puissance à MED. Enfournez à couvert de 5 à 7 min, en remuant 3 fois.

3 Remuez et parsemez d'amandes et du reste de nouilles sautées. Réchauffez à découvert 5 min à MED., en remuant 3 fois.

VARIANTE

Remplacez le boeuf par du poulet ou du jambon cuit.

Navarin d'agneau épicé

28 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à soupe de coriandre moulue
1 cuil. à café de cannelle
2 courgettes en tranches
4 oz/100 g de champignons en tranches
2 gousses d'ail écrasées

Boeuf à l'orientale

1 ½ lb/700 g de filet d'agneau découpé en lanières fines de 2 po/5 cm
1 boîte de 15 oz/425 g de potage "mulligatawney"
sel et poivre
1 cuil. à soupe de coriandre hachée, pour garnir

4 PERSONNES

1 Mélangez oignon, huile, coriandre et cannelle dans une cocotte de 7 ½ tasses/2 l; couvrez et enfournez 3 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Incorporez courgettes, champignons, ail, agneau et potage en conserve. Couvrez et enfournez de 25 à 27 min à MED.-MAX., jusqu'à tendreté. Assaisonnez au goût.

3 Garnissez de coriandre fraîche et servez.

Micro-trucs

Le navarin d'agneau se prépare un ou deux jours d'avance (cela en rehaussera la saveur). Réfrigérez-le et faites-le réchauffer, à couvert, de 5 à 8 min à MED.-MAX., en remuant 3 fois.

Spaghettis aux fruits de mer

Spaghettis aux fruits de mer

19 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de spaghettis cuits et bien égouttés

SAUCE

1 paquet de 8,8 oz/250 g d'épinards hachés surgelés
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
6 oz/175 g de champignons tranchés
1 oignon vert haché
2 boîtes de 6 oz/170 g de chair de crabe bien égouttée
1 boîte de 14 ½ oz/411 g de bisque de crevettes ou de crabe
¼ de tasse/50 ml de vin blanc sec
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %

4 À 6 PERSONNES

1 Déposez les épinards dans un plat peu profond, couvrez et enfournez 9 min à MAX., en remuant de temps en temps. Égouttez soigneusement et réservez.

2 Dans un bol de 10 tasses/2,5 l, faites suer les champignons et l'oignon vert dans le beurre, à couvert, de 2 à 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Incorporez la chair de crabe, la bisque, le vin et les épinards, puis ajoutez la crème. Couvrez et enfournez de 8 à 10 min à MED.-MAX., en remuant 3 fois. Versez sur les spaghettis cuits et servez très chaud.

Pot-au-feu marinière

10 min

Temps d'attente : 5 min

Transformez un reste de riz cuit en plat fabuleux, avec des ingrédients sortis du garde-manger.

4 branches de céleri émincées
1 oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
10 oz/275 g de petits pois surgelés
1 boîte de 10,4 oz/295 g de crème de poulet
1 boîte de 7 oz/200 g de saumon égoutté et émietté, la peau et les arêtes enlevées
1 boîte de 6 oz/175 g de thon égoutté et émietté
1 boîte de 2 oz/50 g de piments doux rôtis, hachés
3 ¾ tasses/275 g de riz cuit
2 oz/50 g d'amandes effilées
⅜ de tasse/75 ml de mayonnaise
⅝ de tasse/150 ml de lait
2 oeufs durs, écalés et hachés
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Faites blondir le céleri et l'oignon dans le beurre, à couvert, dans une grande marmite, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf l'oeuf dur et les condiments. Couvrez et enfournez 7 ou 8 min à MAX., en remuant toutes les 2 min.

3 Ajoutez les oeufs durs et assaisonnez au goût. Laissez reposer 5 min avant de servir.

Notes sur la congélation

Pour congeler : omettez les oeufs durs et n'assaisonnez pas. Laissez refroidir et versez dans un contenant. Congelez deux mois au maximum.

Pour décongeler, transvidez dans une cocotte, couvrez et enfournez de 10 à 15 min à MED. MAX., en remuant 3 fois. Incorporez les oeufs durs, assaisonnez au goût, puis laissez reposer 5 min avant de servir.

Chop suey au poulet

19 min

Temps d'attente : aucun

2 poitrines de poulet désossées de 6 oz/175 g chacune, sans peau, détaillées en fines lanières de 1 po/2,5 cm
2 branches de céleri tranchées
1 petit oignon émincé
3 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de gingembre frais et haché fin
sel et poivre
2 cuil. à soupe de fécule de maïs délayée dans ½ tasse/125 ml d'eau
1 boîte de 14 oz/396 g de bouillon ou de consommé de poulet
1 boîte de 10 oz/280 g de germes de soja égouttés
1 boîte de 8 oz/230 g de châtaignes d'eau égouttées et tranchées
1 boîte de 8 oz/227 g de pousses de bambou en tranches, bien égouttées
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de champignons tranchés, égouttés
2 oz/50 g de noix d'acajou

4 PERSONNES

1 Mélangez poulet, céleri, oignon, sauce soya, gingembre et condiments dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et enfournez 4 ou 5 min à MAX., en remuant à mi-temps, jusqu'à ce que le poulet ait perdu sa couleur rosée.

2 Incorporez la fécule délayée, puis le reste des ingrédients, sauf les noix d'acajou.

3 Faites cuire de 15 à 19 min à MAX., jusqu'à épaississement, en remuant 3 fois. Versez sur un lit de nouilles sautées, parsemez de noix d'acajou et servez.

Conseils du chef

Quantité d'ingrédients utilisés dans la cuisine chinoise sont vendus dans les supermarchés et les épiceries orientales. Le goût du gingembre frais est fort différent de celui du gingembre moulu; conservez-le dans un endroit sec.

Chop suey au poulet

PAUL GRATER

Côtes de porc aux champignons

20 min

Temps d'attente : 5 min

4 côtes de porc parées de 6 oz/175 g chacune, de ¾ de po/2 cm d'épaisseur
2 oz/50 g de beurre
1 oignon haché
1 cuil. à café de thym séché
6 oz/175 g de champignons tranchés
1 boîte de 10,6 oz/300 g de crème de champignons
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
⅜ de tasse/75 ml de crème 35 %
sel et poivre
persil haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à rissoler 5 min à MAX., ou selon les directives du fabricant, puis déposez-y le beurre, en enduisant bien la surface. Saisissez les côtes de porc des deux côtés.
2 Disposez les côtes de manière que les parties les plus charnues soient vers l'extérieur et enfournez 3 min à MAX., en les retournant à mi-temps. Transvidez les côtelettes sur un plat de service chaud.
3 Déposez oignon, thym et champignons dans le plat à rissoler, couvrez et enfournez 2 min à MAX.
4 Incorporez la crème de champignons, le vin, la crème et les condiments. Déposez les côtes dans le plat, en les enrobant de sauce. Couvrez et enfournez de 10 à 12 min à MAX.
5 Laissez reposer 5 min, parsemez de persil et servez.

Côtes de porc aux champignons

Micro-trucs

Avant d'utiliser un plat à rissoler ou à brunir, vérifiez toujours le guide du fabricant. Ne faites jamais chauffer le plat plus longtemps que le temps indiqué, sinon vous risquez d'endommager le plateau rotatif ou le fond du four. Certains fabricants recommandent de déposer le plat sur une assiette renversée, en verre et à l'épreuve de la chaleur ou sur un support spécial pour four micro-ondes.

Boeuf haché en casserole

23 min

Temps d'attente : aucun

1 oignon émincé
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 lb/450 g de boeuf haché maigre
1 poivron vert, épépiné et haché
1 boîte de 14 oz/440 g de haricots rouges égouttés
1 boîte de 15 oz/435 g de crème de tomate
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile avec l'assaisonnement au chili, 3 min à MAX., à couvert, en remuant 2 fois. Incorporez le boeuf haché, le poivron, les haricots rouges et la crème de tomate.
2 Couvrez et enfournez de 15 à 20 min à MIN., en remuant 3 fois. Assaisonnez au goût.
3 Découvrez et faites mijoter 5 min à MAX., puis servez très chaud.

Gâteaux meringués

Quelle découverte extraordinaire ! De fabuleuses meringues légères et croquantes, cuites au four traditionnel, jumelées à une génoise ou à une garniture moelleuse préparées aux micro-ondes. Le résultat ? Magnifique et irrésistible !

Ces superbes gâteaux prouvent que vous pouvez utiliser le four traditionnel et le four micro-ondes de façon très judicieuse. En effet, ils sont composés de meringues ordinaires ou aux noisettes mariées à une génoise ou à des garnitures onctueuses préparées en un tournemain aux micro-ondes. Les meringues sont préparées avec des blancs d'oeufs et du sucre super fin. Pour les meringues aux noisettes, de texture plus souple et moelleuse, on incorpore des noisettes hachées, ce qui en accentue également la couleur. Vous façonnez ensuite une corbeille de meringue ou des meringues ovales, à superposer les unes sur les autres.

Préparatifs

Ces gâteaux exigent un certain doigté : il est donc recommandé de préparer d'avance les meringues et même la génoise ou les garnitures. Les meringues s'apprêtent jusqu'à 48 h d'avance; il suffit de bien les envelopper dans une pellicule plastique, puis de les garder dans un contenant hermétique. D'autre part, la génoise se cuisine environ 24 h d'avance, mais il est important de bien l'envelopper et de la garder dans un récipient hermétique pour qu'elle reste fraîche.

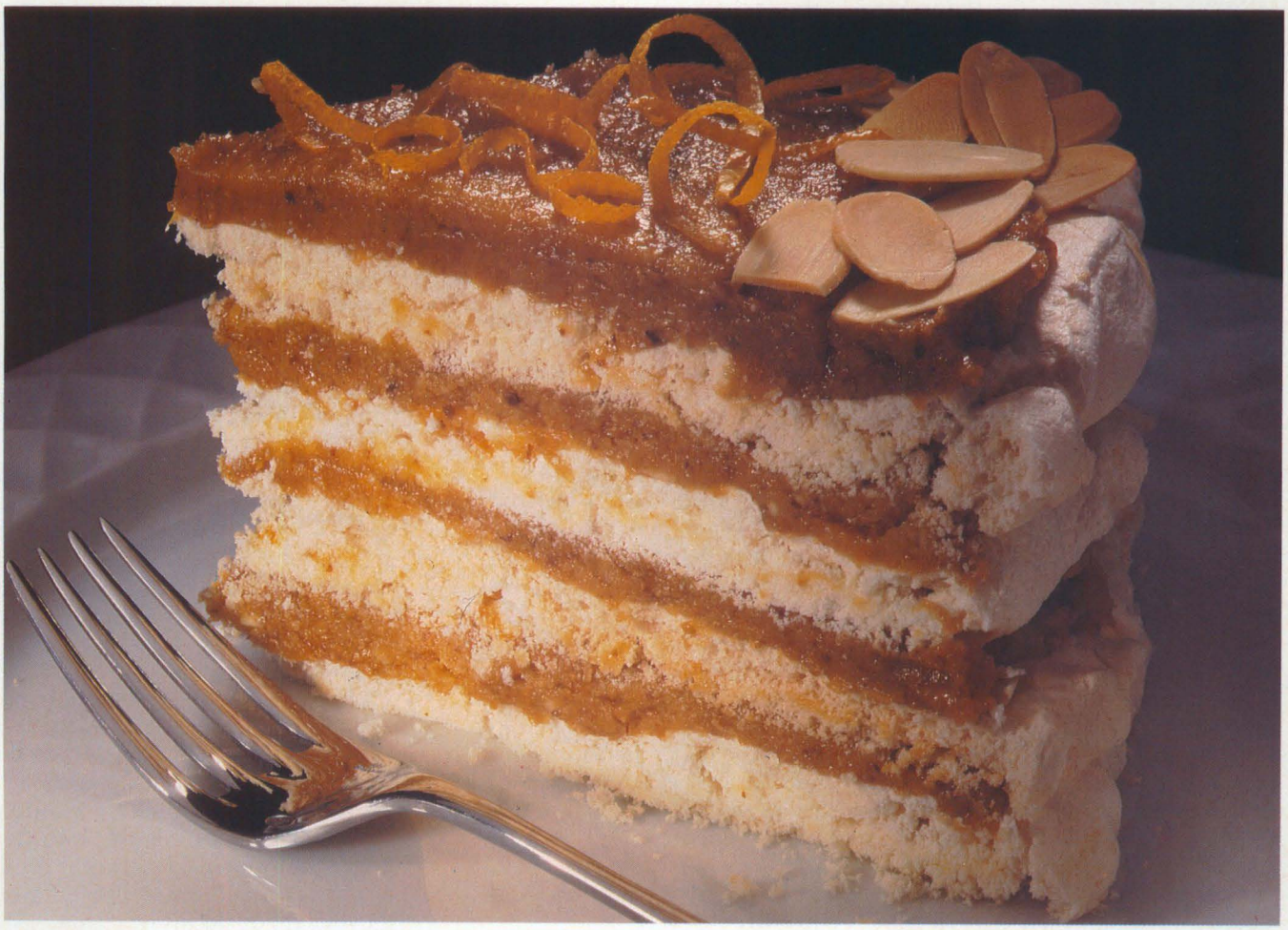
Assemblage des gâteaux meringués

Ces gâteaux s'assemblent plusieurs heures d'avance; réfrigérez-les ensuite jusqu'au moment de servir. Ils se trancheront aussi avec plus de facilité. Par contre, le vacherin aux abricots et la pavlova au citron ne doivent, de préférence, être assemblés qu'au moment de servir afin d'éviter que les meringues ne se dissolvent.

Conseils du chef

Au besoin, utilisez quatre plaques de cuisson pour faire cuire les meringues et procédez en deux étapes.

Les meringues couleront peut-être légèrement pendant la cuisson : servez-vous d'un couteau denté pour les parer avant de les utiliser.



Meringue aux pralines

PAUL GRATER

Pavlova au citron

Meringue aux pralines

4¼ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 1 ¾ à 2 ¼ h

1 quantité de meringue à l'orange (recette, à droite)
amandes effilées grillées et torsades de zeste d'orange, pour décorer

AMANDES PRALINÉES
½ tasse/100 g de sucre super fin
4 oz/100 g d'amandes non mondées

CRÈME AU BEURRE
½ tasse/100 g de sucre
5 cuil. à soupe de jus d'orange
4 jaunes d'oeufs bien battus
10 oz/275 g de beurre

10 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle. Façonnez et faites cuire 4 meringues de 7 ½ po/19 cm, selon les instructions données à la page suivante (meringue aux noisettes). Laissez refroidir sur une grille et retirez le papier ciré.

2 Préparez les amandes pralinées : versez le sucre et les amandes dans une casserole en fonte et faites cuire à feu doux de 10 à 15 min, jusqu'à ce que le sucre soit doré, en remuant fréquemment. Transvidez sur une plaque huilée, laissez refroidir, puis émiettez.

3 Au four micro-ondes. Préparez la crème au beurre : dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, faites chauffer le sucre avec le jus d'orange, 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ce que la température atteigne 240° F/116° C, en remuant 3 fois. Surveillez cette opération de près.

4 Fouettez les jaunes d'oeufs, puis incorporez-les progressivement au sirop bouillant, en remuant constamment. Laissez refroidir.

5 Faites ramollir le beurre de 15 à 30 s à MIN., puis incorporez-le au mélange crémeux. Ajoutez ensuite les amandes pralinées.

6 Superposez les meringues en utilisant presque toute la crème au beurre, puis glacez le dessus avec le reste de crème. Décorez et réfrigérez.

Pavlova au citron

3½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 45 à 60 min

On appelle pavlova une meringue additionnée de fécule de maïs.

4 blancs d'oeufs
1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 cuil. à café de fécule de maïs
1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc
¼ de cuil. à café d'extrait de vanille

CRÈME AU CITRON
le zeste râpé de 2 citrons
4 cuil. à soupe de jus de citron
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
2 jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de beurre
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %, fouettée

6 PERSONNES

1 Tracez un cercle de 8 po/20 cm et un autre de 6 po/15 cm sur une feuille de papier ciré, déposez-la sur une plaque de cuisson et graissez-la. Montez les blancs d'oeufs en neige ferme; mêlez le sucre et la fécule, puis incorporez aux blancs d'oeufs battus et ajoutez le vinaigre et la vanille. Étalez la meringue uniformément à l'intérieur des cercles.

2 Cuisson traditionnelle. Faites cuire au four à 300 °F/150 °C, de 45 à 60 min, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur. Transvidez sur une grille et laissez refroidir. Retirez le papier.

3 Au four micro-ondes. Déposez tous les ingrédients de la crème au citron, sauf la crème fouettée, dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml et enfournez 2 min à MED. Fouettez vigoureusement, puis faites cuire 1 ½ ou 2 min de plus, en fouettant 2 fois. Laissez refroidir. Réservez 1 ½ cuil. à soupe de crème au citron et incorporez le reste à la crème fouettée.

4 Pour assembler le gâteau : étalez la crème au citron sur la grande meringue, puis recouvrez-la de la petite. Garnissez le dessus de la crème réservée et de fraises fraîches entières, si désiré. Réfrigérez avant de servir.

Meringue classique

Utilisez cette meringue aussitôt prête.

4 blancs d'oeufs
1 tasse/225 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 cuil. à café de vinaigre de vin blanc ou de jus de citron

1 QUANTITÉ

1 Montez les blancs d'oeufs en neige ferme, dans un grand bol très propre. Incorporez progressivement le sucre.

2 Ajoutez le vinaigre ou le jus de citron, puis utilisez dans une recette de votre choix.

VARIANTES

Meringue à l'orange : incorporez le zeste finement râpé de 1 orange, en ajoutant le vinaigre ou le jus de citron.

Meringue à la cannelle : ajoutez 1 cuil. à café de cannelle avec le sucre.

Meringue colorée : incorporez 2 ou 3 gouttes de colorant alimentaire au vinaigre ou au jus de citron.

Préparation des meringues aux noisettes

Corbeille : *esquissez 4 cercles de 7 ½ po/19 cm sur du papier ciré, déposez celui-ci sur une plaque, puis graissez-le. Étalez la moitié de la meringue à l'intérieur d'un cercle et versez le reste dans une poche munie d'une douille de ¾ de po/2 cm.*

Dressez *un cercle de meringue autour des autres cercles et faites cuire (voir étape 2, ci-dessous). Laissez refroidir sur une grille, retirez le papier ciré. Pour assembler, superposez les cerceaux sur la meringue ovale.*

Disques : *tracez 4 cercles de 7 ½ po/19 cm sur du papier ciré, déposez celui-ci sur une plaque et graissez-le. Étalez la meringue à l'intérieur des cercles, puis faites cuire (étapes 3 et 4, ci-dessous). Laissez refroidir, puis retirez le papier.*

Meringue aux noisettes

Cuisson traditionnelle : 1 ½ à 2 h

1 quantité de meringue classique (recette, page précédente), en omettant le vinaigre ou le jus de citron
4 oz/100 g de noisettes écalées et grillées, réduites en miettes

1 CORBEILLE OU 4 DISQUES

1 Incorporez les noisettes à la meringue classique, puis façonnez une corbeille ou des disques.

2 Cuisson traditionnelle. Pour une corbeille, faites cuire au four à 250 °F/130 °C, 1 ¾ ou 2 h, jusqu'à ce que légèrement dorée, en déplaçant les plaques à 2 ou 3 reprises. Faites cuire à tour de rôle, si nécessaire.

3 Pour faire cuire les disques : glissez au four à 250 °F/130 °C, de 1 ½ ou 2 h, en déplaçant les plaques à 2 ou 3 reprises. Si le centre des meringues est encore mou après 1 ½ h de cuisson, retournez les meringues et poursuivez la cuisson quelque temps. Faites cuire à tour de rôle, si nécessaire.

4 Transvidez sur une grille et laissez refroidir. Retirez le papier ciré.

VARIANTES

Meringue à la noix de coco : remplacez les noisettes par de la noix de coco séchée et la moitié du sucre super fin par ½ tasse/100 g de cassonade.

Meringue aux amandes : remplacez les noisettes par 2 oz/50 g d'amandes moulues et une quantité équivalente de noix de Grenoble.

Meringue Tahiti

8½ min

Temps d'attente : 10 min

Cuisson traditionnelle : 4 à 5 min

GÉNOISE

3 oeufs
1 jaune d'oeuf
⅝ de tasse/150 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 tasse/100 g de farine à pâtisserie
1 ½ cuil. à café de cannelle
3 cuil. à soupe de beurre non salé fondu

GARNITURE

2 ½ cuil. à soupe de raisins secs coupés en deux
1 ½ cuil. à soupe de rhum
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 jaune d'oeuf
⅝ de tasse/150 ml de lait

Meringue Tahiti

PAUL GRATER

1 oz/25 g de noix de coco séchée
4 oz/100 g de beurre
⅓ de tasse/65 g de sucre super fin (sucre semoule)

DÉCORATION

3 cuil. à soupe de confiture d'abricots, passée au tamis
1 quantité de meringue à la noix de coco
rubans de noix de coco grillée, pour décorer

6 À 8 PERSONNES

1 Dans un grand bol à mélanger, battez les oeufs, le jaune d'oeuf et le sucre en crème, jusqu'à ce que la préparation nappe les batteurs pendant 3 s. Tamisez ensemble farine et cannelle, puis tamisez de nouveau en l'ajoutant au mélange crémeux. Versez le beurre fondu sur le tout puis, à l'aide d'une cuiller de métal, amalgamez parfaitement la pâte. Versez dans un moule graissé de 7 ½ po/19 cm et de 3 po/7,5 cm de profondeur.

2 Au four micro-ondes. Déposez le moule sur une assiette renversée et faites cuire le gâteau 6 ou 7 min à MAX., en tournant le moule d'un quart à 3 reprises. Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir.

3 Faites gonfler les raisins 10 s à MAX., dans le rhum, en surveillant de près. Laissez refroidir.

4 Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, délayez la fécule de maïs dans le lait et le jaune d'oeuf. Faites chauffer 2 min à MAX., jusqu'à épaississement, en fouettant 3 fois. Incorporez la noix de coco et les raisins, couvrez, laissez refroidir, puis réfrigérez.

5 Faites ramollir le beurre de 10 à 15 s à MIN., puis incorporez le sucre et la crème aux raisins. Réfrigérez de nouveau.

6 Pour assembler le gâteau : tranchez le gâteau en deux à l'horizontale, puis fourrez-le de la garniture aux raisins.

7 Faites chauffer la confiture de 10 à 15 s à MAX. Badigeonnez-en le gâteau. Préparez la meringue selon la recette de la page 2371, puis glacez entièrement le gâteau. Décorez de noix de coco grillée.

8 Cuisson traditionnelle. Faites cuire 4 ou 5 min au four à 425 °F/220 °C, jusqu'à ce que la meringue soit dorée. Servez chaud ou froid.

PETER REILLY

Forêt noire aux noix

8 min

Temps d'attente : 10 min

Cuisson traditionnelle : 1 ½ ou 2 h

½ quantité de meringue aux amandes (recette, page 2371)
2 cuil. à soupe de noix de Grenoble hachées
1 ½ oz/40 g de moitiés de noix de Grenoble
sucre glace pour saupoudrer

GÂTEAU AU CHOCOLAT

3 oeufs
1 jaune d'oeuf
⅝ de tasse/150 g de sucre super fin (sucre semoule)
¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
3 cuil. à soupe de poudre de cacao
3 cuil. à soupe de beurre non salé, fondu et refroidi
½ cuil. à café d'extrait de vanille

GARNITURE ET GLACE

9 oz/250 g de chocolat de ménage coupé en morceaux
⅜ de tasse/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
6 cuil. à soupe de lait
3 cuil. à soupe de beurre non salé
3 cuil. à soupe de crème 15 %

8 À 10 PERSONNES

Forêt noire aux noix

1 Cuisson traditionnelle. Préparez et faites cuire 2 meringues de 7 ½ po/19 cm (voir recette, p. 2371). Parez-les, pour obtenir des cercles de 8 po/20 cm et réservez les retailles.

2 Battez les oeufs, le jaune d'oeuf et le sucre en crème, jusqu'à ce que le mélange nappe les batteurs pendant 3 s. Tamisez la farine et le cacao, puis tamisez de nouveau en l'ajoutant au mélange crémeux. Ajoutez le beurre et la vanille, puis amalgamez parfaitement la pâte. Versez dans un moule graissé de 8 x 3 po/20 x 7,5 cm.

3 Au four micro-ondes. Déposez le moule sur une assiette renversée et faites cuire le gâteau 6 ou 7 min à MAX., en tournant le moule du quart à 3 reprises. Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir.

4 Déposez le chocolat dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et ajoutez le sucre, le lait et le beurre. Faites chauffer 2 ou 2 ¼ min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez la crème et laissez refroidir. Réfrigérez 3 h, en remuant à quelques reprises.

5 Pour assembler le gâteau : faites ramollir la garniture 5 s à MED., au besoin, et réservez 1 cuil. à soupe dans une poche à douille. Tranchez le gâteau en deux et déposez le dessous sur une assiette.

Étalez le quart de la garniture au chocolat, recouvrez d'une meringue, puis couvrez du quart de la garniture qui reste. Répétez l'opération avec le reste du gâteau, la meringue et la garniture. Recouvrez bien le dessus et les bords du gâteau.

6 Pour décorer : émiettez les retailles de meringue et ajoutez-les aux noix hachées. Pressez bien sur les côtés du gâteau. Poussez des rosettes en chocolat sur le dessus du gâteau et surmontez-les de moitiés de noix de Grenoble saupoudrées finement de sucre glace. Réfrigérez.

Vacherin aux abricots

8¾ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 1 ¾ ou 2 h

1 quantité de meringue aux noisettes (voir p. 2371)

1 boîte de 8 oz/225 g de moitiés d'abricots bien égouttées

losanges d'angélique

MOUSSE À L'ABRICOT

8 oz/225 g d'abricots secs prêts à cuire

1 ¼ tasse/300 ml d'eau

4 jaunes d'oeufs

2 cuil. à soupe de cassonade blonde

1 cuil. à soupe de jus de citron

2 cuil. à café de brandy (facultatif)

⅞ de tasse/200 ml de crème 35 % fouettée

GLACE

3 cuil. à soupe de confiture d'abricots, passé au tamis

3 cuil. à soupe de jus de citron

6 À 8 PERSONNES

1 Cuisson traditionnelle. Préparez et faites cuire une corbeille de meringue, voir page 2371.

2 Au four micro-ondes. Préparez la mousse : faites ramollir les abricots dans l'eau, à couvert, 6 ou 7 min à MAX., en remuant 3 fois. Laissez refroidir, puis passez au mélangeur.

3 Versez la purée dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml et incorporez le reste des ingrédients de la mousse, sauf la crème fouettée. Enfournez 2 ½ ou 3 min à MAX., en fouettant 3 fois, puis laissez refroidir.

4 Incorporez la mousse à la crème fouettée.

5 Au four micro-ondes. Pour la glace, faites fondre la confiture additionnée du jus de citron dans un petit bol, de 15 à 20 s à MAX., en remuant 1 fois. Laissez refroidir.

6 Pour assembler le vacherin : déposez la corbeille sur une assiette et fourrez-la de mousse à l'abricot. Badigeonnez la corbeille de confiture citronnée, puis décorez le vacherin de moitiés d'abricots et de losanges d'angélique. Glacez les abricots et réfrigérez le vacherin jusqu'au moment de servir.

Vacherin aux abricots

RAY DUNS

Poitrines de dinde farcies

De savoureux blancs de dinde superbement farcis d'une préparation aux légumes qui fond dans la bouche constituent un mets de choix pour recevoir pendant la semaine. La cuisson aux micro-ondes se fait rapidement et vous pouvez ainsi vous consacrer à vos invités.

Vous êtes à la recherche d'un plat raffiné, mais simple à préparer ? Essayez ces poitrines farcies, savoureuses et succulentes, que vous pouvez varier à volonté. Vous pourrez, en moins de trente minutes, préparer un plat délicieux qui ne manquera certes pas d'impressionner votre famille ou vos amis.

Les poitrines de dinde sont vendues dans les grands supermarchés et dans les boucheries; vous pouvez donc déguster cette volaille, même en dehors des grandes occasions. Nous avons choisi un plat carré pour cette recette, mais vous pouvez utiliser n'importe quel plat pouvant contenir les poitrines. Enrobées de sauce et cuites à MED.-MAX., les poitrines restent juteuses et succulentes. N'oubliez pas de tourner le plat fréquemment, toutes les 3 min environ, pour assurer une cuisson uniforme.

Servez avec des pommes de terre sautées ou des pommes de terre duchesse et une bonne salade du chef. Un vin blanc bien froid, un chablis ou un muscadet, par exemple, accompagne parfaitement ce plat.

Conseils du chef

Bridez délicatement les poitrines, de manière que la farce ne s'écoule pas pendant la cuisson. Débridez les poitrines avant de servir.

Poitrines de dinde farcies

21 min

Temps d'attente : aucun

2 poitrines de dinde de 8 oz/225 g chacune
paprika
FARCE
4 oz/100 g de haricots verts surgelés
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 grosse carotte coupée en dés
2 branches de céleri hachées
1 petit oignon haché fin
½ paquet de 3 oz/85 g de préparation pour farce
sel et poivre
SAUCE
1 boîte de 10 oz/295 g de crème de poulet
⅜ de tasse/75 ml de lait
2 cuil. à café de persil haché
4 PERSONNES

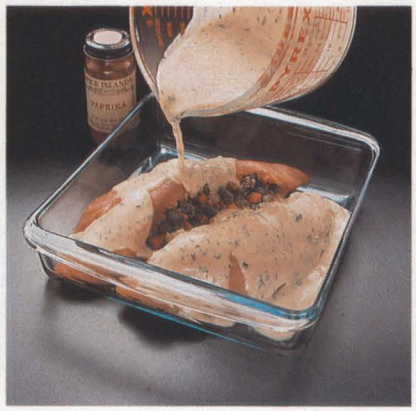
Préparation des poitrines de dinde farcies

Décongelez *les haricots, de 1 à 2 ½ min à MAX.; égouttez et hachez. Déposez-les dans un bol de 10 tasses/2,5 l; ajoutez corps gras, carotte, céleri et oignon.*

Couvrez *et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois. Incorporez le sachet de farce et les condiments, puis réservez à couvert.*

Mélangez *la crème de poulet, le lait et le persil dans une tasse à mesurer de 5 tasses/1,25 l. Assaisonnez et réchauffez 3 ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.*

Ouvrez *les poitrines avec un couteau tranchant, jusqu'à ½ po/12 mm des extrémités. Garnissez-les de la préparation aux légumes.*



Déposez *les poitrines farcies dans un plat de 9 po/23 cm, côtés entaillés vers le centre. Nappez de sauce et parsemez de paprika. Couvrez de papier ciré.*

Faites cuire *de 13 à 15 min à MED.-MAX., en tournant le plat toutes les 3 min, jusqu'à ce que le liquide de cuisson ait perdu sa couleur rosée. Servez.*

Adaptation d'une recette : les pains

La préparation du pain aux micro-ondes exige peu de temps. L'utilisation de différentes garnitures lui confère une belle texture et une apparence très appétissante.

Le pain cuit en 10 minutes tout au plus aux micro-ondes : même si vous êtes très occupé, vous pouvez vous permettre le luxe du pain frais, encore meilleur si vous le préparez avec de la farine non raffinée ou de la farine de blé entier. Le pain sera aussi plus appétissant qu'un pain blanc ordinaire, car la croûte ne dore pas aux micro-ondes. Consultez la chronique consacrée à la préparation du pain, fascicule 12, page 309, pour de plus amples renseignements.

Couronne au blé entier

La préparation du pain

Pour adapter une recette aux micro-ondes, il suffit de peu de choses : ajoutez un peu plus de gras pour que le pain ne sèche pas, surtout si vous employez de la farine de blé entier. La texture d'un pain cuit aux micro-ondes est plus dense que celle d'un pain cuit au four traditionnel.

La cuisson est très rapide, 10 min tout au plus, comparativement à 30 ou 40 min au four ordinaire. De plus, il faut aussi compter beaucoup moins de temps pour faire lever la pâte, si vous utilisez le four micro-ondes.

Préparation de la pâte aux micro-ondes : selon la méthode traditionnelle, on doit laisser la pâte reposer 1 ou 2 h dans un endroit chaud, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume. Aux micro-ondes, cette opération se déroule en 40 min environ, si vous disposez d'un four à puissances variables comportant un cycle CHAUD.

Placez la pâte dans un bol graissé et retournez-la délicatement pour l'enduire d'une fine couche de gras, de manière à empêcher la formation d'une croûte. Déposez un verre d'eau dans le four, avec la pâte, pour absorber le surplus de micro-ondes (voir Micro-trucs, p. 2377).

Adaptation d'une recette : les pains

Augmentez *la quantité de graisse végétale : par exemple, mesurez au moins 2 oz/50 g pour un pain préparé avec 2 ½ tasses/350 g de farine, ou plus.*

Badigeonnez *les pains de lait ou de beurre fondu, pour que les garnitures y adhèrent bien ou avant de les faire dorer sous le gril.*

Recouvrez *généreusement la surface du pain d'une garniture de votre choix, avant de faire lever la pâte ou après, au goût.*

Une fois la pâte levée, frappez-la avec le poing et pétrissez-la de nouveau, 2 ou 3 min, pour éliminer les bulles d'air et vous assurer que le pain aura une belle texture.

Façonnez la pâte et déposez-la dans un bol graissé pour four micro-ondes. Couvrez-le lâchement et laissez la pâte lever jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Garnitures : la croûte du pain cuit aux micro-ondes ne dore pas et ne devient pas croustillante. Pour obtenir un pain de belle apparence, enrobez-le d'avoine, de germe de blé, de graines de pavot ou de sésame, par exemple. Vous pouvez aussi vous servir de chapelure grillée.

Parsemez les garnitures dans le moule graissé. Déposez-y la pâte et badigeonnez la surface de lait ou de beurre fondu. Parsemez-la généreusement de la garniture de votre choix avant de la faire lever, ou après que la pâte a doublé de volume.

Micro-trucs

Pour faire lever la pâte aux micro-ondes, déposez-la dans le four, avec un verre d'eau, couvrez-la lâchement et faites chauffer 4 min à la puissance la moins élevée (cycle CHAUD pour certains fours). Laissez reposer 15 min et répétez l'opération. La pâte doit avoir doublé de volume.

Couronne au blé entier

8¼ min

Temps d'attente : 10 min

⅝ de tasse/150 ml de lait
3 cuil. à café de levure sèche
1 cuil. à café de sucre super fin (sucre semoule)
2 oz/50 g de saindoux
1 ½ tasse/175 g de farine tout usage enrichie
1 ½ tasse/175 g de farine de blé entier
1 cuil. à café de sel
1 oeuf battu
lait ou beurre fondu pour badigeonner et germe de blé pour garnir

1 COURONNE

1 Faites chauffer le lait de 40 à 45 s à MAX., puis incorporez la levure et le sucre et laissez reposer environ 10 min dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

2 Faites fondre le saindoux 1 ½ ou 2 min à MAX., puis réservez.

3 Versez la farine dans un grand bol et ajoutez le sel. Incorporez la levure, l'oeuf battu et le saindoux et mélangez jusqu'à consistance ferme. Déposez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez de 5 à 10 min, jusqu'à ce que la pâte soit souple et élastique.

4 Déposez la pâte dans un bol graissé et retournez-la pour bien enduire la surface. Couvrez lâchement et laissez reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume (faites-la lever aux micro-ondes, si désiré : voir micro-trucs, à gauche).

5 Frappez la pâte du poing et pétrissez doucement. Beurrez un moule à tarte de 9 po/23 cm et recouvrez-le de germe de blé. Façonnez la pâte en un rouleau de 16 po/40 cm, puis formez une couronne.

6 Déposez le pain dans le moule, en réunissant les extrémités. Glissez un verre graissé au centre, ouverture vers le haut, couvrez d'une pellicule plastique et laissez reposer dans un endroit chaud, jusqu'à ce que le volume ait doublé. Si désiré, faites lever la pâte aux micro-ondes.

7 Découvrez le pain et badigeonnez-le de lait ou de beurre fondu. Parsemez généreusement de germe de blé. Enfournez, à découvert, 6 min à MED., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Laissez reposer 10 min, puis démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Conseils du chef

Pour obtenir des petits pains croustillants, faites dorer quelques minutes sous le gril. Pour les pains plus gros, faites chauffer le four, puis faites dorer de 2 à 4 min, en les surveillant de près pour qu'ils ne brûlent pas.

Pain bis vite fait

RECETTE TRADITIONNELLE

1 ½ tasse/350 ml de lait
2 cuil. à café de levure sèche
1 cuil. à café de sucre super fin
1 cuil. à soupe de miel
1 oz/25 g de germe de blé
un morceau de beurre ou de margarine
1 ½ cuil. à café de sel
2 ½ tasses/350 g de farine tout usage enrichie
2 tasses/250 g de farine de blé entier

1 PAIN DE 2 lb/900 g

1 Faites chauffer légèrement ½ tasse/125 ml de lait dans une petite casserole; incorporez-le à la levure et au sucre dans un petit bol, et laissez reposer dans un endroit chaud, environ 10 min, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

2 Dans un grand bol, mélangez le miel, le germe de blé, le morceau de beurre et le sel. Faites chauffer le reste du lait dans une casserole, puis ajoutez-le au mélange et remuez bien. Laissez refroidir légèrement.

3 Incorporez la levure, puis la farine, 1 tasse/100 g à la fois, en mélangeant bien chaque fois, pour obtenir une pâte ferme.

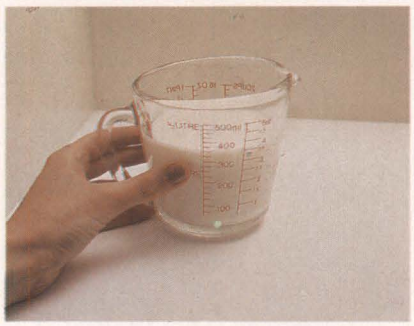
4 Pétrissez la pâte sur une surface légèrement farinée jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique. Façonnez en boule et déposez-la dans un bol graissé. Couvrez et laissez reposer dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

5 Frappez la pâte du poing et pétrissez-la encore doucement. Déposez-la dans un moule bien graissé de 9 x 5 po/23 x 12,5 cm et laissez lever dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

6 Faites chauffer le four à 400 °F/200 °C. Enfournez le pain 15 min, puis diminuez la température à 350 °F/180 °C et poursuivez la cuisson de 40 à 45 min, jusqu'à ce que le pain ait un son creux lorsque vous le frappez délicatement. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.

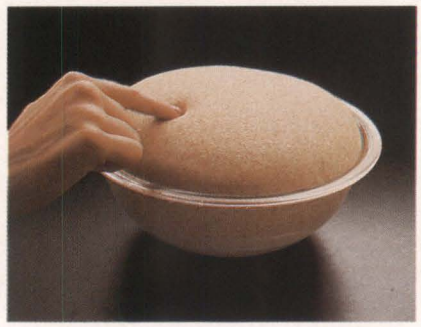
2½ oz/65 g
BEURRE FONDU POUR BADIGEONNER ET GERME DE BLÉ POUR ENROBER
FAITES CHAUFFER À MAX.
UN BOL OU UNE TASSE À MESURER
2 oz/50 g
FAITES CHAUFFER DANS UNE TASSE À MESURER
OU FAITES LEVER AUX MICRO-ONDES
UN MOULE POUR FOUR MICRO-ONDES
OU FAITES LEVER AUX MICRO-ONDES
FAITES CUIRE À MED.
OMETTEZ
JUSQU'À CE QU'UNE LÉGÈRE PRESSION DU DOIGT NE LAISSE AUCUNE TRACE
LAISSEZ D'ABORD REPOSER 10 MIN.

Préparation du pain bis vite fait



Faites chauffer *le lait à MAX., dans une tasse à mesurer, jusqu'à début d'ébullition.*

Couvrez lâchement *la pâte et faites lever au cycle CHAUD. Déposez une tasse d'eau pour absorber les micro-ondes.*



Vérifiez *la pâte en la touchant délicatement du doigt : si la marque demeure, la pâte est prête.*

Pain bis vite fait

7¼ min

Temps d'attente : 10 min

1 ½ tasse/350 ml de lait
2 cuil. à café de levure sèche
1 cuil. à café de sucre super fin
1 cuil. à soupe de miel
1 oz/25 g de germe de blé
2 ½ oz/65 g de beurre ou de margarine
1 ½ cuil. à café de sel
2 ½ tasses/350 g de farine tout usage enrichie
2 tasses/250 g de farine de blé entier
germe de blé pour garnir

1 PAIN DE 2 lb/900 g

1 Faites chauffer ½ tasse/125 ml de lait, de 30 à 40 s à MAX. Incorporez la levure et le sucre et laissez reposer dans un endroit chaud pendant 10 min, jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.

2 Dans un grand bol, mêlez le miel, le germe de blé, 2 oz/50 g de beurre et le sel. Faites chauffer le reste du lait 1 ½ ou 2 min dans une tasse à mesurer, à MAX., jusqu'à ébullition. Ajoutez au premier mélange et laissez refroidir légèrement.

3 Incorporez la levure, puis la farine, 1 tasse/100 g à la fois, en remuant bien chaque fois, pour obtenir une pâte ferme.

4 Déposez la pâte sur une surface légèrement farinée et pétrissez-la de 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'elle soit souple et élastique.

5 Façonnez en boule, puis déposez dans un bol graissé. Couvrez et laissez lever dans un endroit chaud, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume, ou faites lever la pâte aux micro-ondes (voir Micro-trucs, p. 2377).

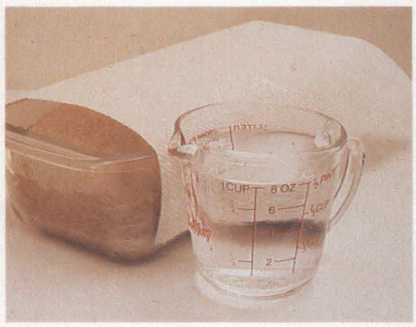
6 Graissez légèrement un moule à pain de 9 x 5 po/22,5 x 12 cm et enduisez la base et les parois de germe de blé. Pétrissez doucement la pâte et déposez-la dans le moule.

7 Faites fondre le reste de beurre, à couvert, de 10 à 20 s à MAX. Badigeonnez le pain, puis recouvrez-le de germe de blé.

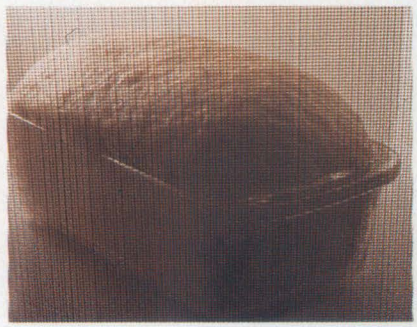
8 Couvrez lâchement et laissez lever dans un endroit chaud ou aux micro-ondes.

9 Faites cuire le pain de 5 à 8 min à MED., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune trace. Laissez reposer 10 min, puis démoulez.

Enduisez *la base et les parois d'un moule légèrement graissé d'une garniture de votre choix.*



Déposez *la pâte dans le moule et faites lever au cycle CHAUD. Déposez une tasse d'eau dans le four également.*



Faites cuire *à MED., jusqu'à ce qu'une légère pression du doigt ne laisse aucune marque. Laissez reposer 10 min avant de démouler.*

Délices de poisson

Vous aimez les mets légers, savoureux, nutritifs et rapides à préparer ? Le poisson possède toutes ces qualités et bien d'autres encore ! Dégustez souvent du poisson et faites-en la vedette incontestée de repas élégants et raffinés.

Le poisson s'apprête de mille et une façons. Aliment très nutritif, présenté sous forme de filets cuits au four ou de plats cuisinés dignes des plus grandes occasions, le poisson est toujours savoureux et succulent aux micro-ondes.

Vous pouvez pratiquement éliminer le gras et le sel pour la cuisson du poisson aux micro-ondes. Cet aliment comporte également un autre avantage précieux : vous pouvez servir des portions généreuses, qui satisferont les gros appétits sans laisser une désagréable impression de lourdeur, car le poisson se digère facilement.

Nous vous proposons principalement des recettes de poisson frais ou surgelé à chair blanche. Cependant, les poissons à chair grasse (frais, congelés ou en conserve) sont tout aussi succulents servis en entrées, plats de résistance, sandwichs, trempettes et tartinades.

Essayez également des poissons moins connus, telle la baudroie, et découvrez des saveurs et des textures inusitées; le ragoût du pêcheur (p. 2384) est un plat léger et nutritif idéal pour un repas de fête, qui ne manquera pas de vous attirer des éloges.

Darnes de flétan garnies

RAY DUNS

Les mille et une qualités du poisson

• Le poisson contient des protéines de très grande valeur; il se digère aussi très facilement.
• Le poisson à chair blanche est hypocalorique : il ne renferme que 20 cal/84 kJ par oz de chair crue environ. Les poissons à chair grasse ne contiennent pas plus de calories qu'une once de viande maigre, soit 60 cal/252 kJ environ.
• L'huile des poissons à chair blanche est concentrée dans le foie : l'huile de foie de morue et d'aiglefin est particulièrement riche en vitamines A et D.
• Les poissons à chair grasse contiennent du gras polyinsaturé, meilleur pour la santé que le gras saturé contenu dans les protéines animales ou les produits laitiers.
• Le poisson à chair blanche est un aliment léger à saveur délicate : il se marie parfaitement à une foule de fines herbes, d'épices, de légumes, d'amandes et de fruits.
• Le poisson surgelé est aussi excellent.

CHRIS KNAGGS

Darnes de flétan garnies

7½ min

Temps d'attente : 3 min

4 darnes de flétan (8 oz/225 g chacune environ)
3 cuil. à soupe de miel
1 carotte coupée en julienne
1 branche de céleri coupée en julienne
1 morceau de 2 po/5 cm de racine de gingembre pelée et coupée en julienne
3 oignons verts émincés
4 cuil. à café de vinaigre de vin ou de jus de citron
4 cuil. à café de sauce soya légère
sel et poivre
cresson et quartiers de citron pour garnir

4 PERSONNES

1 Repliez les extrémités des darnes et fixez-les avec des cure-dents. Déposez le poisson dans un grand plat peu profond, les extrémités au centre.
2 Mêlez tous les autres ingrédients, sauf le dernier, et versez sur le poisson, couvrez et laissez mariner de 10 à 15 min.
3 Faites cuire à couvert de 7 ½ à 9 min à MAX., en tournant le plat d'un quart à 2 reprises. Les légumes doivent être colorés et croquants. Laissez reposer à couvert 3 min, puis retirez les cure-dents et garnissez de cresson et de quartiers de citron. Servez.

Coquilles de baudroie

7 min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de filets de baudroie découpés en cubes, sans peau
3 oz/75 g de champignons
⅓ de tasse/60 ml de vin blanc sec
1 pincée de safran
2 cuil. à soupe de farine tout usage

Coquilles de baudroie

⅝ de tasse/150 ml de bouillon léger
1 petit piment doux rôti, en tranches
poivre
fines lanières de zeste d'orange pour garnir

4 PERSONNES

1 Dans un bol de 5 tasses/1,25 l, faites cuire le poisson 2 ou 3 min à couvert, avec les champignons et le vin, en remuant 1 fois.
2 Retirez le tout avec une écumoire et ajoutez le safran au jus de cuisson. Incorporez la farine et le bouillon et fouettez vigoureusement. Faites chauffer à couvert de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant fréquemment.
3 Transvidez le poisson et les champignons dans la sauce, ajoutez le piment rôti et assaisonnez au goût. Versez dans quatre coquilles et disposez-les en cercle dans le four. Réchauffez 2 ou 3 min à MAX., puis servez.

Truites au cresson

7½ min

Temps d'attente : 5 min

4 truites de 10 oz/275 g, nettoyées, la tête enlevée
2 cuil. à café de jus de citron
1 cuil. à soupe de beurre
cresson pour garnir

SAUCE
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
2 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait écrémé
sel et poivre
1 botte de cresson (2 oz/50 g), paré et rincé

4 PERSONNES

1 Pour la sauce, faites fondre la margarine à couvert, de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la farine et le lait. Faites chauffer 2 min à MAX., en fouettant 2 fois, jusqu'à épaississement.

Sole à la florentine

15 min

Temps d'attente : 3 min

3 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 oignon haché fin
1 paquet de 10 oz/275 g d'épinards en feuilles, surgelés
1 cuil. à café de muscade râpée
4 filets de sole, la peau enlevée (4 oz/100 g chacun)
3 cuil. à soupe de chapelure grillée
1 cuil. à café de persil séché
1 pincée de paprika
piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans 2 cuil. à soupe de margarine, à couvert, 2 min à MAX., en remuant 1 fois. Ajoutez les épinards et enfournez, à couvert, de 8 à 10 min à MAX., en remuant 2 fois.

2 Incorporez la muscade, puis versez dans un plat à gratin peu profond.

3 Déposez les filets de poisson dans un grand plat, les parties les plus charnues vers l'extérieur. Mêlez la chapelure, le persil, le paprika et le cayenne, au goût, et versez sur le poisson.

4 Garnissez du reste de margarine, couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., en retournant les filets à mi-temps. Laissez reposer à couvert 3 min.

5 Pour servir, déposez le poisson sur les épinards, couvrez et réchauffez 1 ou 2 min à MAX. Servez sans délai avec une salade ou des légumes.

Micro-trucs

Il est essentiel de ne pas trop faire cuire le poisson. Pour vérifier la cuisson, défaites la partie la plus charnue à la fourchette; si le poisson se défait aisément, retirez-le du four immédiatement, sinon la chair durcira pendant le temps d'attente. Déplacez les gros filets pendant la cuisson, pour qu'ils cuisent uniformément.

Assaisonnez, puis incorporez le cresson. Passez au mélangeur et réservez.
2 Déposez les truites dans un plat, les queues chevauchées, les arêtes dorsales vers l'extérieur. Mouillez de jus de citron, salez, poivrez et parsemez de petits dés de beurre. Couvrez et enfournez de 4 à 4 ½ min à MAX., jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Laissez reposer à couvert 5 min.
3 Incorporez le jus de cuisson à la sauce et rectifiez l'assaisonnement. Retirez la peau des truites.
4 Réchauffez la sauce 1 ou 1 ½ min à MAX., puis versez-en un peu sur les truites. Garnissez de cresson frais et servez avec le reste de la sauce à part.

Conseils minceur

Les filets à l'indienne plairont aux gens au régime : chaque portion ne renferme que 95 cal/378 kJ, malgré la marinade crémeuse utilisée dans la préparation.

Filets à l'indienne

15 min

Temps d'attente : 13 à 18 min

1 lb/450 g de filets de morue ou d'aiglefin surgelés
paprika pour garnir
4 quartiers de lime

MARINADE
4 cuil. à soupe de yogourt maigre nature
½ cuil. à café de zeste de lime finement râpé
2 cuil. à café de jus de lime
½ cuil. à café de cumin moulu
¼ de cuil. à café de coriandre moulue
¼ de cuil. à café de paprika
poivre

6 À 8 PERSONNES

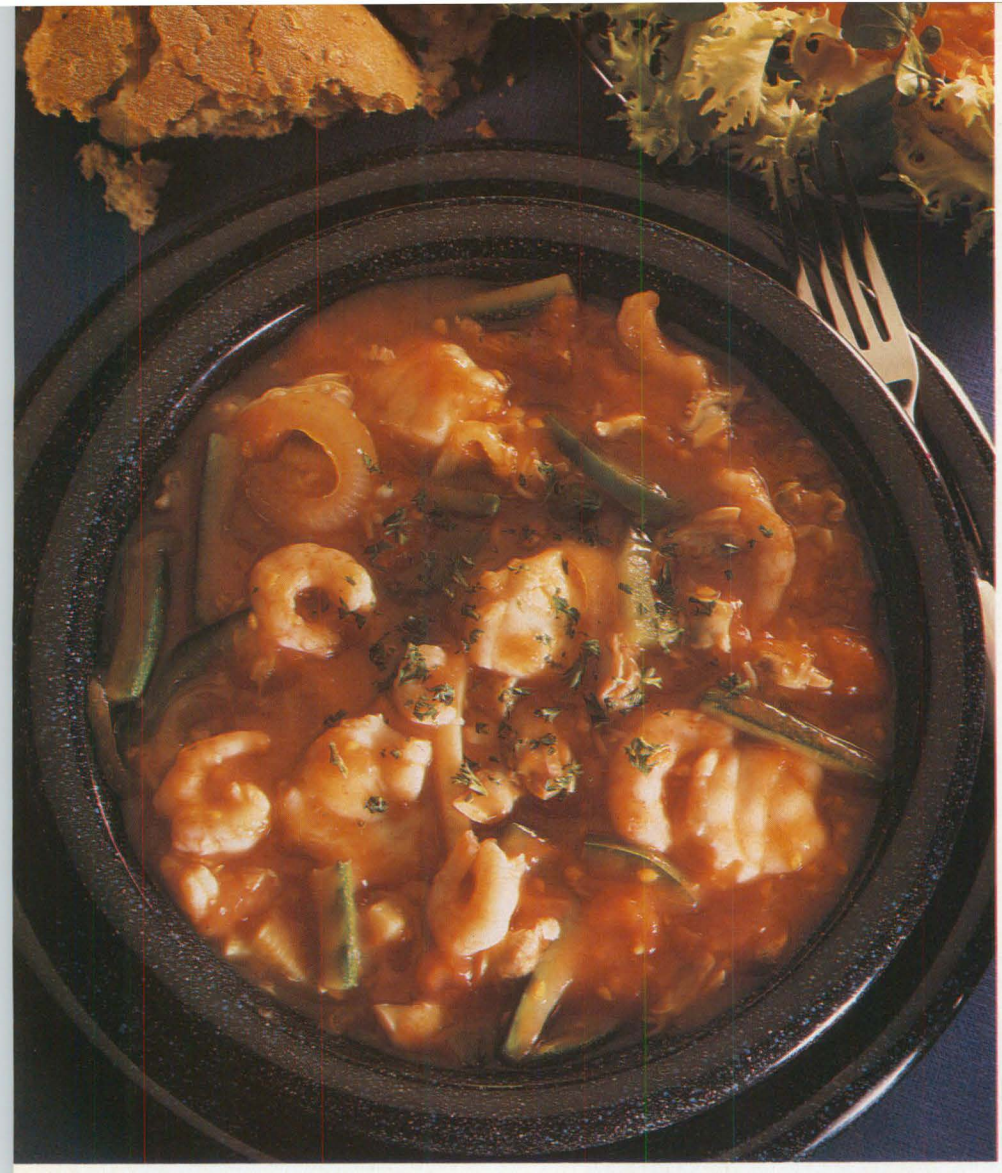
Filets à l'indienne

Préparation des filets à l'indienne

Faites décongeler *presque entièrement les filets sur une rôtissoire de 7 à 9 min à MED., en les retournant à mi-temps. Laissez reposer de 10 à 15 min.*

Mêlez *tous les ingrédients de la marinade et plongez-y les filets. Déposez-les dans un plat peu profond, côte à côte, tête-bêche. Réfrigérez 2 ou 3 h.*

Faites cuire *à couvert de 8 à 10 min à MAX., en tournant le plat du quart à mi-temps. Laissez reposer à couvert 3 min. Saupoudrez de paprika et garnissez de quartiers de lime.*



PAUL GRATER

Filets à l'antillaise

6¼ min

Temps d'attente : 3 min

2 cuil. à soupe de semoule de maïs
1 cuil. à soupe de chapelure
1 cuil. à café de persil séché
½ cuil. à café de sel à l'oignon
½ cuil. à café de paprika
1 pincée de piment de Cayenne
12 oz/350 g de filets d'aiglefin ou de flétan, de ½ po/12 mm d'épaisseur, coupés en 4 portions

GARNITURE
2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
2 cuil. à café de jus de citron

4 PERSONNES

1 Mêlez la semoule, la chapelure, le persil, le sel à l'oignon, le paprika et le cayenne; étalez dans une assiette, puis nappez-en les filets de poisson.
2 Disposez-les sur une rôtissoire, les parties charnues vers l'extérieur. Faites cuire à couvert 5 min à MAX., en tournant le plat d'un quart 1 fois.
3 Faites fondre la margarine avec le jus de citron, de 15 à 30 s à MAX. Versez sur le poisson et faites cuire 1 ou 2 min de plus à MAX. Laissez reposer à couvert 3 min. Servez avec une salade ou une macédoine de légumes frais.

Ragoût du pêcheur

29 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 oignon émincé
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates
1 gros poivron vert, épépiné et tranché
1 gousse d'ail écrasée
¾ de tasse/175 ml de bouillon de poisson chaud
12 oz/350 g de filet de baudroie découpé en bouchées
2 oz/50 g de crevettes cuites et décortiquées
1 boîte de 10 oz/280 g de palourdes au naturel, rincées et égouttées
2 courgettes coupées en julienne
½ cuil. à café de muscade
sel et poivre

Ragoût du pêcheur

3 cuil. à café de fécule de maïs
2 cuil. à soupe d'eau
persil haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans la margarine, dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l, à couvert, 2 min à MAX.
2 Incorporez tomates, poivron, ail, bouillon, poisson, crevettes, palourdes, courgettes, muscade, puis assaisonnez légèrement.
3 Couvrez et enfournez 5 min à MAX., en remuant à mi-temps. Diminuez la puissance à MED.-MAX., et poursuivez la cuisson 20 min environ, en remuant 2 fois.
4 Délayez la fécule de maïs dans l'eau et incorporez au ragoût. Réchauffez 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Parsemez de persil haché et servez.

Conseils du chef

Vous pouvez choisir le poisson que vous désirez, selon les arrivages, pour préparer la plupart de ces recettes. La baudroie est excellente en ragoût, cependant, car ce poisson a une texture ferme et ne se défait pas. Vous pouvez vous servir de tout autre poisson à chair blanche semblable, mais n'employez pas de sole ou de plie pour cette recette. La baudroie fait aussi d'excellentes brochettes.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 86

Boeuf
- boeuf à l'orientale 2365
- boeuf bourguignon aux boulettes de pâte 2365
- boeuf haché en casserole 2368

Côtes de porc aux champignons 2368

Desserts
- gâteau à la noix de coco 2363
- forêt noire aux noix 2372
- meringue à la cannelle 2370
- meringue à la noix de coco 2371
- meringue à l'orange 2370
- meringue aux amandes 2371
- meringue aux noisettes 2371
- meringue aux pralines 2370
- meringue classique 2370
- meringue colorée 2370
- pavlova au citron 2370
- meringue Tahiti 2371
- vacherin aux abricots 2373

Navarin d'agneau épicé 2365

Pains
- couronne au blé entier 2377
- pain bis vite fait 2379

Poisson et fruits de mer
- coquilles de baudroie 2381
- darnes de flétan garnies 2381
- filets à l'antillaise 2384
- filets à l'indienne 2383
- pot-au-feu marinière 2366
- ragoût du pêcheur 2384
- sole à la florentine 2382
- spaghettis aux fruits de mer 2366
- truites au cresson 2382

Salades
- salade de chou multicolore 2358
- salade d'endives 2361
- salade d'épinards 2358
- salade de poulet à l'italienne 2360
- salade de riz 2361
- salade exotique 2359
- salade méditerranéenne 2357
- salade verte chaude 2360

Volaille
- chop suey au poulet 2367
- poitrines de dinde farcies 2375

PLAT jeunesse

PLAT jeunesse

Côtes levées aigres-douces

Les jeunes de tous les âges raffoleront de ces délicieuses côtes levées fruitées, idéales pour un pique-nique, une fête ou un repas décontracté. Vous pouvez les servir sur un lit de riz léger, rehaussé d'une garniture aux légumes.

Côtes levées aigres-douces

21 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ lb/700 g de côtes levées de porc, découpées en morceaux
4 cuil. à soupe de jus de cassis concentré, non dilué
1 cuil. à soupe de miel
3 cuil. à soupe de ketchup ou de sauce tomate
1 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
1 cuil. à soupe de bouillon de légumes ou de bouillon de poulet léger

4 PERSONNES

1 Disposez les côtes levées en une seule couche, dans un grand plat, et enfournez 5 min à MAX., en les retournant 1 fois. Égouttez le liquide pendant la cuisson.

2 Mélangez le reste des ingrédients dans un bol, puis versez sur les côtes, en les enrobant parfaitement.

3 Enfournez 3 min à MAX., en tournant le plat à mi-temps. Diminuez la puissance à MED., et poursuivez la cuisson de 13 à 15 min, en retournant et en badigeonnant les côtes à 2 reprises.

4 Servez immédiatement, sans oublier les serviettes en papier, pour tenir facilement les côtes pendant la dégustation.

PAUL GRATTER